保 証 書

持込修理

ボディアップチェア プレミアム　AIM-FN027

お買い上げ日	保証期間
年　　月　　日	お買い上げ日より1年間（本体）

お 客 様
フリガナ
お名前　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　様
ご住所 〒 ☎

販 売 店

修 理 メ モ

この保証書は、本書記載内容で無料修理させていただくことをお約束するものです。
本書は再発行しませんので、大切に保管してください。
通信販売等で購入された場合は、商品の送り状に記載された着荷日をお買い上げ日とさせていただきます。
販売店欄に記入のない場合は、お買い上げの販売店にお申し出いただき、記入を受けてください。

1. 取扱説明書による正常なご使用状態で、保証期間中に故障した場合には、お買い上げ販売店に修理をご依頼ください。
2. 本書は、日本国内においてのみ有効です。　This warranty is valid only in Japan.
3. 保証期間内でも次の場合は有料修理になります。
   （1）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による損傷。
   （2）お買い上げ後の輸送、落下等による損傷。
   （3）火災、浸水、不慮の事故、その他天災による損傷。
   （4）一般家庭用以外（業務用）に使用された場合の故障または損傷。
4. お客様の個人情報のお取扱いについて
   お客様よりお知らせいただいた氏名・住所などの個人情報は、当社商品のご相談への対応や修理及びその確認などに利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。

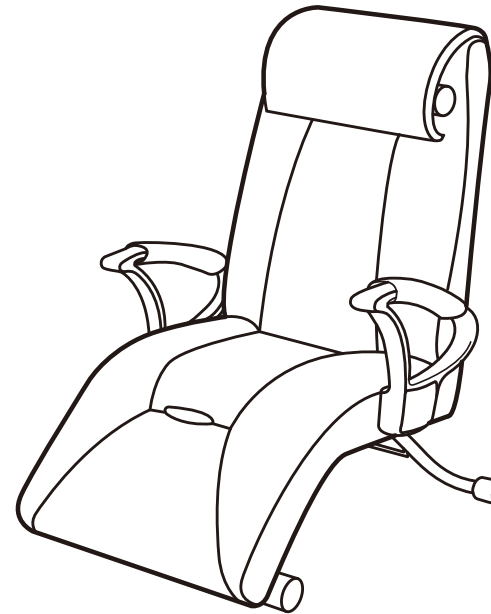
発売元:ツカモトエイム株式会社
〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1-6-5
TEL.03-3279-1511·1512　FAX.03-3279-1515
http://www.tsukamoto- aim.co.jp/

2014年4月　初版発行

家庭用

porto

ストレッチ＆腹筋エクササイズ

ボディUPチェア プレミアム

ボディUPチェア プレミアム AIM-FN027

取扱説明書　保証書付

このたびは、ボディアップチェア プレミアムをお買い上げいただき、ありがとうございました。
この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しくご使用ください。
とくに「安全にお使いいただくために」は必ずお読みください。
お読みになったあとは、いつでも取り出せるところに大切に保管してください。

ツカモトエイム「ホームページ」のご案内
ホームページでは新製品情報や、商品に関するさまざまな情報をお届けしております。また、お客様の商品購入やお問い合わせにもご対応いただける便利なホームページです。
ぜひ、一度ご覧ください。
http://www.tsukamoto-aim.co.jp/

もくじ

安全にお使いいただくために

本製品は安全を充分に考慮して設計されていますが、取り扱いを誤ると大きな事故につながることがあります。お使いになる前に、この「安全にお使いいただくために」を よくお読みになり、正しく安全にお使いください。

警告／注意表示について	
	取扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷を負うことが想定される危害の程度。
	取扱いを誤った場合、使用者が傷害を負うことが想定されるか、または物的損害※の発生が想定される危害・損害の程度。 *物的損害とは、家屋･家財および家畜･ペットにかかわる拡大損害を示します。

安全記号について	
この取扱説明書では、安全に関する警告や注意を記載する場合、次の3種類の記号を併記して注意を促しています。	
	中の絵や近くの文で、してはいけないこと（禁止）を示します。
	中の絵や近くの文で、しなければならないこと（指示）を示します。
	中の絵や近くの文で、注意を促す内容を示します。

使用者の体調に関する注意

⚠警告

必ず守る

次のような人は必ず、使用する前に医師や理学療法士に相談する

- ペースメーカーなどの電磁障害の影響を受けやすい体内植込型医用電気機器を使用している人
- 悪性腫瘍（しゅよう）のある人
- 心臓に障害のある人
- 妊娠中や出産直後の人
- 糖尿病などによる高度な末梢（しょう）循環障害からくる知覚障害のある人
- 皮膚に創傷のある人
- 安静を必要とする人
- 体温 38℃以上（有熱期）の人
例：急性炎症症状（けん怠感、悪寒、血圧変動など）の強いときや、衰弱しているとき
- 現在、腰痛の人や、過去に首、腰、脚を痛めたことのある人
- 首、腰、脚、手にしびれがある人
- 呼吸器に障害のある人
- 高血圧症の人
- 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある人
- 腰痛（椎間板（ついかんばん）ヘルニア、脊椎（せきつい）すべり症、脊椎（せきつい）分離症）などのある人
- 変形性関節炎、リウマチ、痛風の人
- 骨粗しょう症の人、脊椎（せきつい）の骨折、捻挫（ねんざ）、肉離れなどの急性疼（とう）痛性疾患の人
- 皮膚に温度感覚喪失が認められる人
- 背骨に異常のある人、背骨が左右に曲がっている人
- 血行障害、血管障害など循環器に障害のある人
- リハビリテーションで使用される人
- 上記以外に、とくに身体に異常を感じている人

事故や体調不良をおこすおそれがあります。

禁止

次の人は使用しない

医師から運動を禁じられている人
例：血栓（塞［そく］栓）症、重度の動脈瘤（りゅう）、急性静脈瘤（りゅう）、各種皮膚炎、各種皮膚感染症（皮下組織の炎症を含む）など

症状を悪化させるおそれがあります。

禁止

自分で意思表示ができない人や、自分で操作できない人には使用させない

事故やけがのおそれがあります。

禁止

子供に使用させない
また、使用中は子供を近づけない

事故やけがのおそれがあります。

⚠注意

必ず守る

運動中、腰に痛み、めまい、吐き気、動悸など身体に異常を感じたときは、ただちに運動を中止する

そのまま使い続けると症状が悪化し、事故や体調不良をおこすおそれがあります。

必ず守る

筋力に自信のない人や、はじめてお使いの人は無理な運動はしない

事故やけが、体調不良をおこすおそれがあります。

禁止

ストレッチやトレーニングなどの運動や座る目的以外には使用しない

事故やけが、体調不良をおこすおそれがあります。

禁止

次のようなときは使用しない

- 疲労がはげしいとき
- 食前、食後の一時間
- 酒に酔っているとき

体調不良をおこすおそれがあります。

安全にお使いいただくために

使用に関する注意

⚠警告

運動するときは、必ず周囲に人やペットがいないことを確認する
事故やけがのおそれがあります。

体重が90kg以上の人は使用しない
事故やけが、本体破損の原因になります。

ご使用前には、必ず本体カバーが破れていないか確認する
事故やけがのおそれがあります。

使用後は必ずスプリング切替レバーを固定にする
背もたれが倒れ、事故やけがのおそれがあります。

本製品は一人用です
同時に二人で使用しないでください
事故やけがのおそれがあります。

本体の上に立ったりしない
事故やけがのおそれがあります。
とくに小さなお子さまが遊んだりしないようご注意ください。

絶対に分解や改造、修理をしない
また、本体のファスナーを開けない
事故やけが、本体破損の原因になります。

⚠注意

運動は適した服装でおこない、裸で使用しない
また、汗が気になる場合は、バスタオルなど大きめのタオルを敷いて使用する
衣服を傷めたり、けがのおそれがあります。

本製品は家庭用です
学校、スポーツジムなど不特定多数の使用者によって使用しない
事故やけが、本体破損の原因になります。

本体をシーソーのようにして座らない
床を傷つけたり、転倒による事故やけがのおそれがあります。また、本体破損の原因になります。

本体を落としたり、強い衝撃を与えない
また、逆さまにして上から乗らない
本体破損の原因になります。

使用場所についての注意

⚠注意

周囲に障害物のない、床面が水平な場所に設置する
事故やけがのおそれがあります。

ストーブなどの火気の近くで使用したり、ホットカーペットなどの暖房器具の上で使用しない
火災や事故の原因になります。
また変形や変質など本体の外装やウレタンを傷めるおそれがあります。

フローリングや畳など傷つきやすい床の上で使用する場合は、ラグマットなどを敷く
床や畳が傷つくおそれがあります。

直射日光の当たるところでは使用しない
変色や変形、変質など本体の外装を傷めるおそれがあります。

浴室など本体に水のかかりやすい場所や湿気の多い場所で使用しない
カビやさびなど本体破損の原因になります。

保守についての注意

⚠注意

脚部を開くとき、収納するときは、脚部カバーを持っておこなう
指を挟み、けがをするおそれがあります。

本製品を移動するときは、引きずらない
床や畳を傷つけるおそれがあります。

お手入れにはベンジン、シンナー、アルコール、アルカリ性洗剤、漂白剤などは使用しない
変色や変形、変質など本体の外装を傷めるおそれがあります。

お手入れをするときは本体に水などをこぼさない
カビやさびなど本体破損の原因になります。

使用目的 / 特長

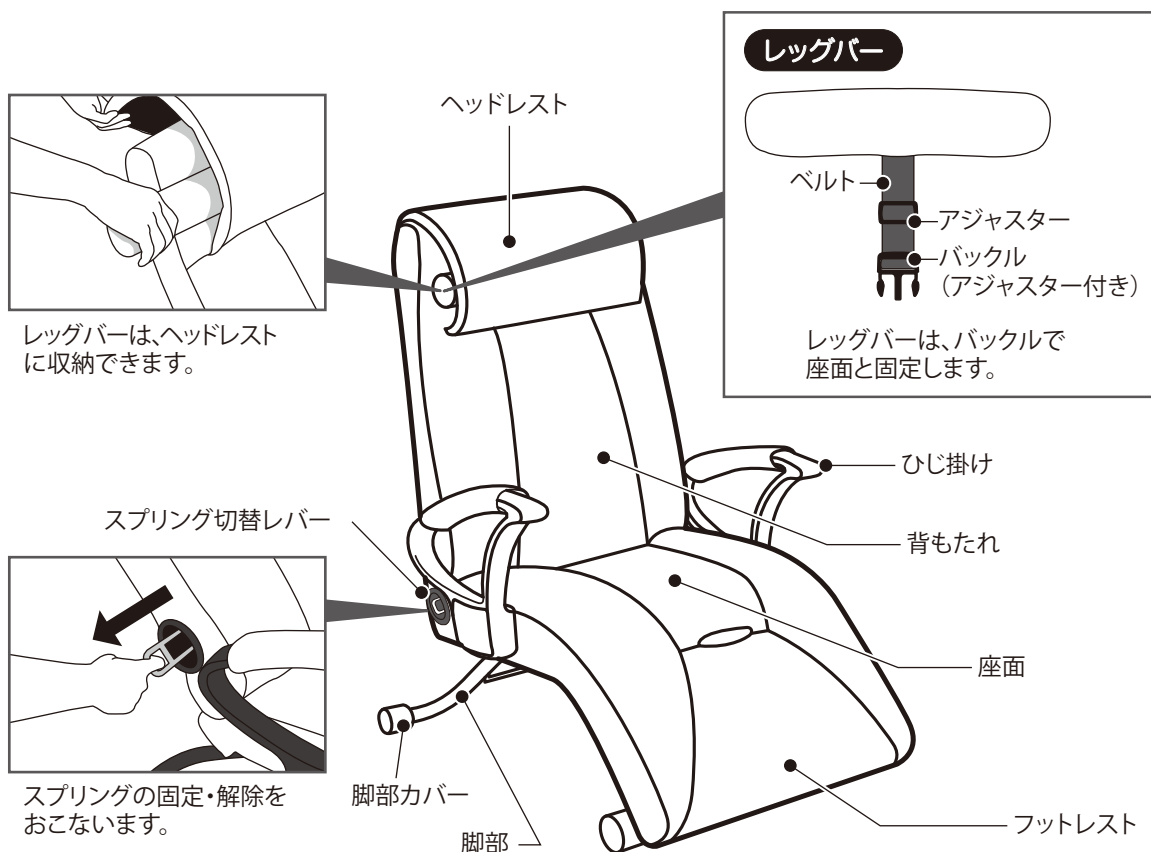
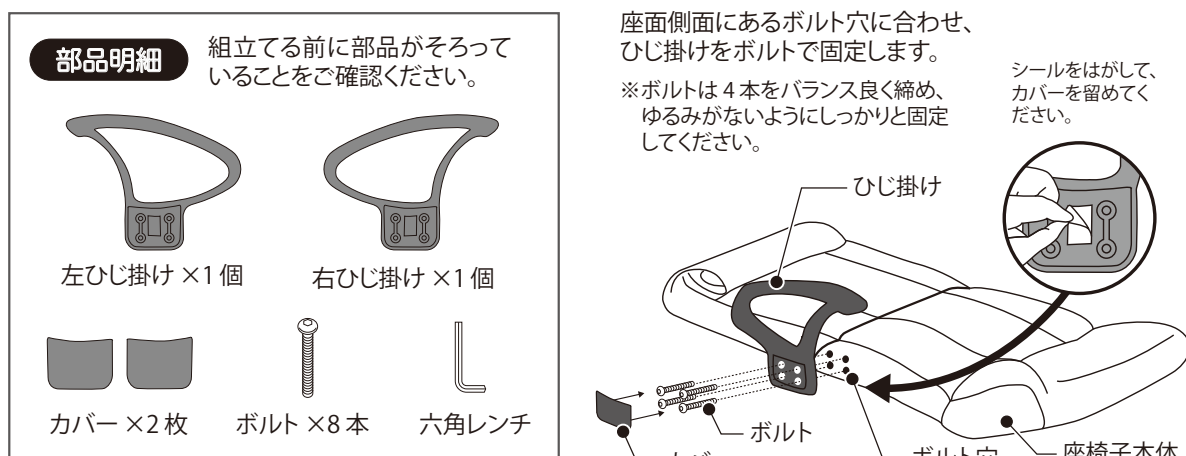
- 本製品は、普段リラックスチェアとしてご使用いただきながら、リクライニング機能とスプリング機能により、背筋を伸ばすストレッチや上体を起こす腹筋運動が手軽におこなえるエクササイズチェアです。
- 「スプリング」の反動で背もたれが背中をサポートするので、腰への負担を軽減させながら、ゆっくりと上体を反らしてストレッチができます。
- 「リクライニング角度」を調節することで、ご自分に合った負荷でストレッチや腹筋運動がおこなえます。
- 「レッグバー」の高さと「フットレスト」の角度を調節し、脚を固定することで、一人でもきちんと腹筋運動がおこなえます。

各部の名前とはたらき

本体

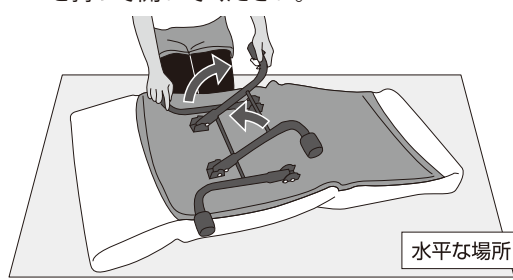
ひじ掛けの組立て方法

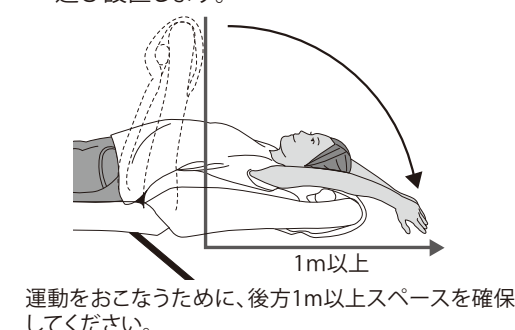
座面側面にあるボルト穴に合わせ、ひじ掛けをボルトで固定します。

※ボルトは４本をバランス良く締め、ゆるみがないようにしっかりと固定してください。

ご使用前に

※ご使用前には、必ず本体カバーが破れていないか確認してください。

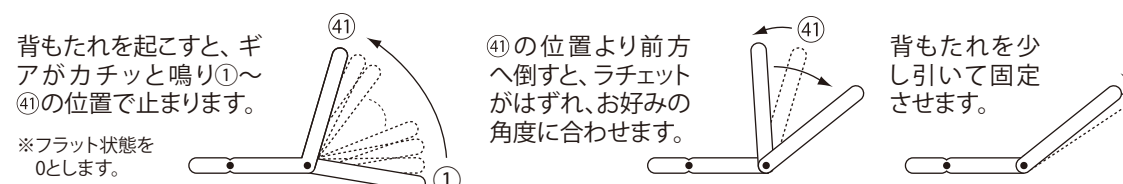
1 脚部を開き、本体を水平な場所に設置します。

- 床や畳を傷つけないよう、必ずラグマットなどを敷いてください。
- 本体を裏返し、下図のように脚部カバーを持って開いてください。

- 周囲に障害物のない、床面が水平な場所を選び設置します。

運動をおこなうために、後方1m以上スペースを確保してください。

2 ひじ掛けを組立てます。

P５「ひじ掛けの組立て方法」をご参照ください。

3 座いすをお好みの角度に調節します。

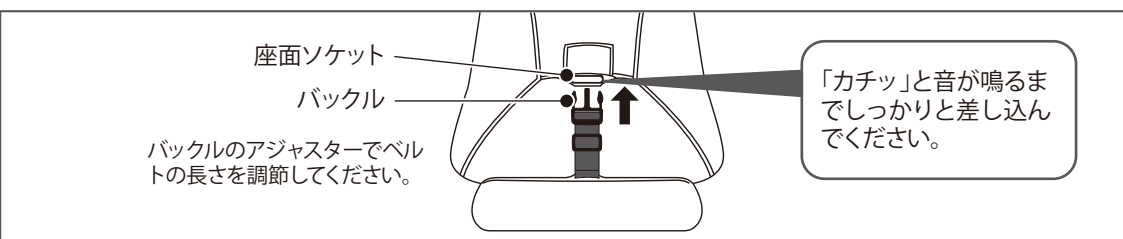
● 背もたれ（フリーギア）…背もたれをフラットに倒すことなく、お好みの角度で固定できます。

● フットレスト

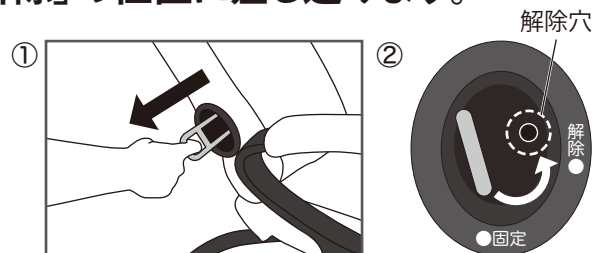
フットレストを起こすと、ギアがカチッと鳴り①〜⑧の位置で止まります。
※フラット状態を0とします。

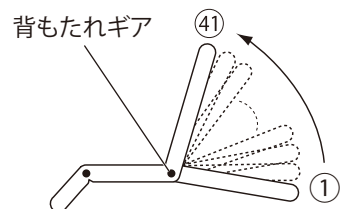
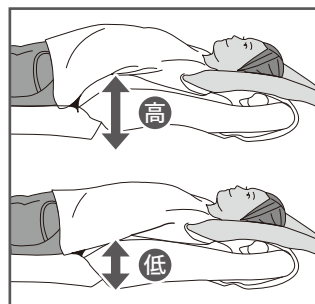
⑧の位置より前方へ倒すと、ラチェットがはずれ戻ります。

4 レッグバーを本体座面に取り付けます。

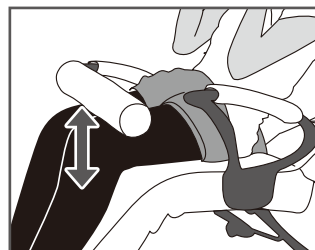
レッグバーのバックルを座面ソケットに差し込み固定します。

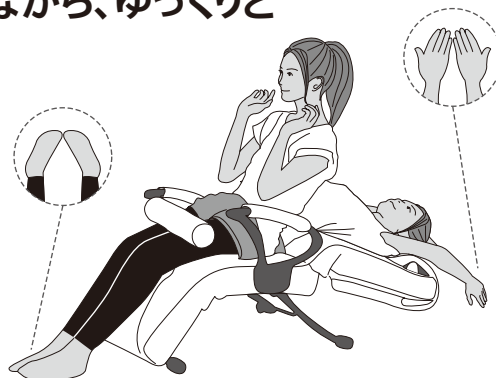
座面ソケット
バックル
バックルのアジャスターでベルトの長さを調節してください。
「カチッ」と音が鳴るまでしっかりと差し込んでください。

1 スプリング切替レバーを「解除」の位置に差し込みます。

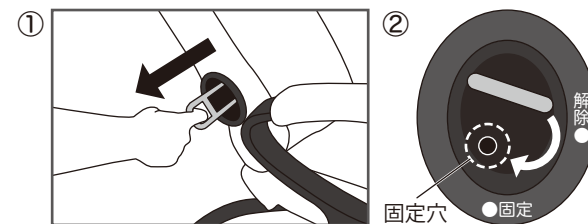
① スプリング切替レバーを引きます。
② 反時計回りに回転させ、解除穴にレバーを差し込みます。

2 背もたれのリクライニング角度を調節してご自身に合った腰の高さに調節します。

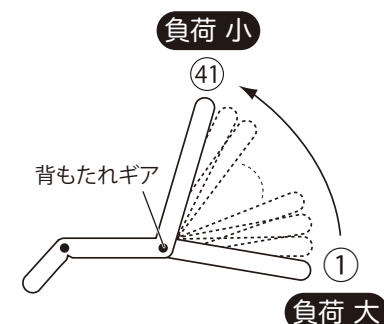
背もたれが高いほど、腰の高さも高くなります。
※ ギアの調節方法はP6「リクライニング角度の調節方法」をご参照ください。

⚠注意 身体のかたい方や、はじめてお使いの方は、低い角度でご使用ください。

3 レッグバーベルトの長さを調節して脚を固定します。

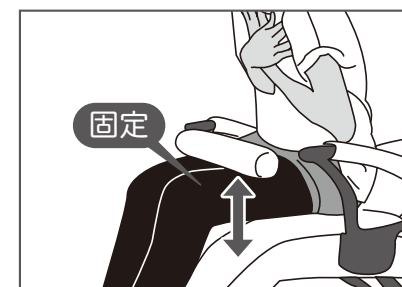
脚が少し上下に動かせる程度ゆとりをもたせてください。
身体のかたい方や、はじめてお使いの方はレッグバーを取り付けなくても構いません。
※ レッグバーベルトの長さ調節方法はP6をご参照ください。

4 両手を後方に背すじを伸ばしながら、ゆっくりと背もたれを倒していきます。

身体を伸ばした状態をキープしながら、目線を上にして、ゆっくりと呼吸を繰り返します。
※ 足の指は「ハ」の字に、手は小指をつけて合わせるのがポイントです。
※ 体力に合わせて5分程度が目安です。数分に分けておこなっても構いません。

1 スプリング切替レバーを「固定」の位置に差し込みます。

① スプリング切替レバーを引きます。
② 時計回りに回転させ、固定穴にレバーを差し込みます。

2 背もたれのリクライニング角度を調節してご自身の筋力に合った負荷に調節します。

・ 背もたれが低いほど、筋肉への負荷は大きくなります。
・ 脚の力や反動を使わずに、腹筋だけで起き上がることができる角度に調節してください。
※ ギアの調節方法はP6「リクライニング角度の調節方法」をご参照ください。

⚠注意 筋力に自信のない方やはじめてお使いの方は、負荷の小さい角度でご使用ください。

3 レッグバーベルトの長さを調節して脚を固定します。

・ 足裏を床に着け、レッグバーとフットレストで脚を固定してください。
※ レッグバーベルトの長さ調節方法はP6をご参照ください。
※ ギアの調整方法はP6「リクライニング角度の調節方法」をご参照ください。

4 両手を胸の上におき、ゆっくりと身体を起こし、腹筋運動をおこないます。

① 両手を胸の上におき、息をはきながら胸を太ももに近づけるように意識して上体を起こします。

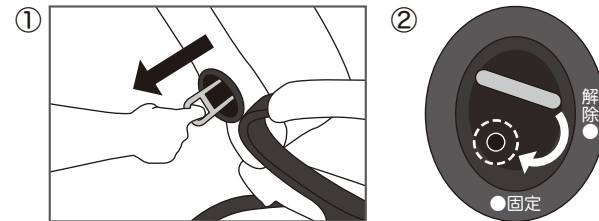
※ 脚に力が入ると、効果的な腹筋運動になりません。

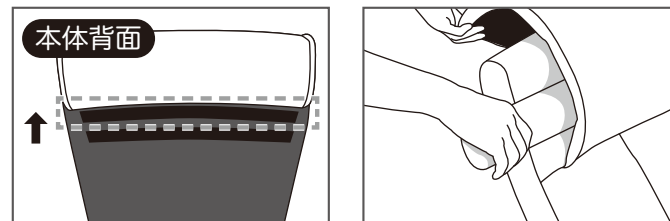
② 息を吸いながらゆっくりもとの姿勢に戻します。

※ 10回×2セットが目安です。無理をせず、1セット終えたら呼吸を整えてから2セット目を始めてください。

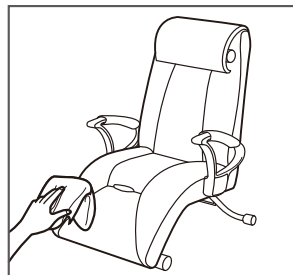
使い終わったら

⚠警告　使用後は必ずスプリング切替レバーを固定してください。背もたれが倒れ、事故やけがのおそれがあります。

① スプリング切替レバーを引きます。
② 時計回りに回転させ、固定穴にレバーを差し込みます。

①
②
座いすとして使用するときは、レッグバーをヘッドレスト内部に収納するとおくつろぎいただけます。

本体背面のヘッドレスト固定をはずし、位置を上に変えると収納できます。

お手入れについて

※本体カバーは取りはずしできません。

① 本体の汚れは乾いたやわらかい布でふき取ってください。
② 汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をよく絞ってふきとり、柔らかい布でからぶきしてください。ただし、本体内部に水などが入らないようご注意ください。
③ 自然乾燥させ、よく乾かしてください。

⚠注意　お手入れをするときは、本体に水などをこぼさないようにしてください。また、ベンジン、シンナー、アルカリ性洗剤、漂白剤などは使用しないでください。

保管について

使用後は直射日光の当たらない湿気の少ない場所に保管してください。また、長期間使用しない場合は、汚れを取ったあと、布などのカバーをかけ、ホコリがかからないようにご注意ください。

本製品の破棄方法について

地球環境保護のため、廃棄するときはそのまま放置しないで、各自治体の取り決めにしたがってください。

主な仕様

商品名・型番	ボディアップチェア プレミアム・AIM-FN027
外形寸法	(約)幅61×奥行70×高さ96cm(リクライニングしていないとき)
	(約)幅61×奥行138×高さ55cm(リクライニングしているとき)
	(約)幅61×奥行138×高さ32cm(脚部を収納したとき)
	座面の高さ:約39cm
質量	約14kg
材質	構造部材:スチールパイプ
	張り材:合成皮革・ポリエステル
	クッション材:ウレタンフォーム
	ひじ掛け:ポリプロピレン
	ベルト:ポリプロピレン
	バックル・アジャスター:ポリアセタール樹脂
	表面加工:脚部:エポキシ樹脂塗装
	スプリング切替レバー:クロムメッキ
適応体重	90kg未満

中国製

保証とアフターサービス

※必ずお読みください。

(1)保証書(裏表紙)
保証書は所定事項の記入および記載内容をご確認いただき大切に保管ください。

(2)保証期間中に修理を依頼される場合
保証書の記載内容に従って修理いたします。

(3)保証期間を過ぎて修理を依頼される場合
修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

(4)補修用部品の最低保有期間
当社はこの「ボディアップチェア プレミアム」の※補修用性能部品を製造打ち切り後最低5年間保有しております。(ただし、縫製部品は除きます。)
※補修用性能部品とは、その製品の機能を維持する為に必要な部品です。

(5)ご使用中にふだんと変わった状態になりましたら、ただちに使用を中止し、お買い上げ販売店に点検・修理をご依頼ください。
※お客様ご自身での分解・修理は危険です。絶対におやめください。

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、まずはお買い上げ販売店にお申し付けください。

ツカモトエイム【お客様相談窓口】

ナビダイヤル 携帯OK 全国どこからでも 市内通話料でOK

0570-081-634

※お客さまが加入されている電話(NTT以外の一般回線、PHS,及びIP電話等)によっては、ご利用出来ない場合がございますので、下記電話番号へおかけください。

【受付時間】 祝日を除く 月～金 10:00～17:30 (都合によりお休みさせていただく場合がございます)

ツカモトエイム株式会社
TEL:03-3279-1511·1512 FAX:03-3279-1515 〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1-6-5